



公益財団法人
やまがた健康推進機構

健康情報誌

しあわせ

2015.9
VOL. 80



この国には、明治時代から
流行しつづけている病がある。

かつて不治の病として多くの命を奪ってきた病、結核。それは昔の病気ではありません。医学の進歩により結核が「治せる病気」になった今でも、2013年には2087人*もが命を落としています。日本は、まだまだ結核まん延国。結核予防には、正しい知識と早めの受診が大切です。出てください。結核のこと、あるためにも、そばにいる大切なひとのためにも。

*国連結核とエイズ、HIVのシンポジウム。早めの受診をお願いします。

スリッパ履き
ダランタイアス履
JOY

ACジャパンは、この活動を支援しています

CONTENTS



公益財団法人 ACジャパンは全国の1,000を超える民間の企業と団体がひとつになって、広告を通して社会にメッセージを送り続ける非営利組織です。

新しい子宮頸がん検診

細胞診+HPV-DNA 検査併用検診が始まりました!

みんなで広げよう! 健康の輪2015

宿泊型新保健指導試行事業

簡単ストレッチで、健康元気な体づくり
旬の食材でおいしく健康レシピ秋

♪健康って
いいね!



新しい子宮頸がん検診

細胞診+HPV-DNA検査併用検診が始まりました!

子宮頸がんは、性交経験のある女性なら、誰にでも起こりうる病気です。
ほかの部位のがんと比べ発症の年齢が低く、近年、**20～30代の発症が増加**しています。
今年度より、これまでの子宮頸がん検診(内診+細胞診)に加え、

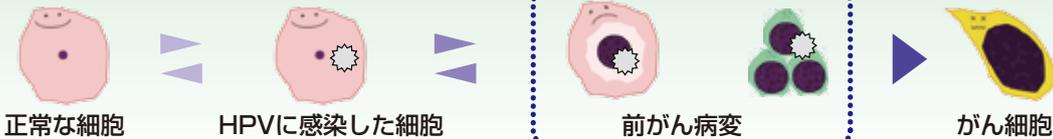
HPV(ヒトパピローマウイルス)感染の有無を調べる検査

が出来るようになりました。HPV感染リスクの高い、若い女性に特に**お勧め**の検査です。
細胞診検査用に採取した細胞を使用して検査できるので、余計な負担はありません。

子宮頸がんは、前がん病変で発見出来れば、治療後の妊娠・出産が可能です。
前がん病変や初期のがんでは、自覚症状がない場合が多く、検診が重要です。
HPV感染自体は約8割の女性が生涯に一度以上起こることですが、
感染者の子宮頸がん発症リスクは、非感染者の**400倍以上**とされています。

子宮頸がん と HPV

HPV感染から3～10年かけて、約0.2%ががんへと移行します。



【前がん病変】がんになる前の状態。自然に治る場合もありますが、経過の観察が必要です。

細胞診 現在の状態が分かります

採取した細胞を顕微鏡で観察して、細胞に異常がないか調べる病理学的な検査です。

HPV検査 将来のリスクが分かります

子宮頸がんの原因となる高リスク型HPV(ヒトパピローマウイルス)のDNAを検出する遺伝子学的な検査です。

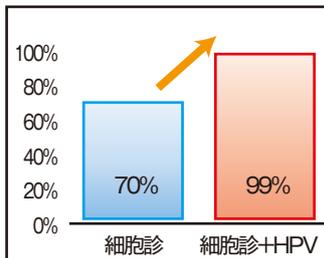
●2つの検査を組み合わせることで...

メリット1

前がん病変の検出率が向上します。

従来の細胞診検査のみでは、前がん病変の検出精度は約70%とされています。しかし、HPV-DNA検査を併用することで、細胞診では発見できない前がん病変も見つけることができます。

▼前がん病変の発見精度

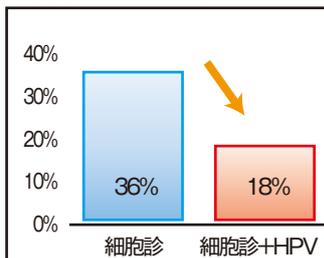


メリット2

将来子宮頸がんを発症するリスクが分かります。

子宮頸がん発症は、HPV感染から3～10年かかるとされています。そのため、細胞診・HPV-DNA検査が両方陰性であれば、その期間安心して過ごすことができます。

▼子宮摘出が必要な症例



※一度陰性であっても、その後HPVに感染するリスクがあるため、定期的な検診をお勧めします。

岩崎 治
第56回婦人科腫瘍学会(2014年)シンポジウム発表資料

HPVとは?

150以上のタイプがあるウイルスで、そのうちの約15種類が高リスク型と呼ばれ、持続感染することで子宮頸がん発症の可能性があります。ウイルスの主な感染経路は性交渉による粘膜接触で、性交渉の経験のある女性の約8割が一度は感染すると言われてはいますが、多くは自然に排出されます。高リスク型のHPVは男性の陰茎がんの発症にも関与、低リスク型のHPVは男女ともに尖圭コンジローマの原因となります。

みんなで広げよう! 健康の輪 2015



「みんなで広げよう! 健康の輪2015」を今年も9月27日(日)に山形テルサ、山形市保健センターを会場に開催いたします。

今年は、健康に関する事業を行っているたくさんの関係機関から御後援とブース協力をいただくとともに、山形交響楽団様の協力を得て、「山形交響楽団メンバーによるファミリーアンサンブルコンサート」をメインイベントとして、健康に関する様々な情報を発信してまいります。

9月「がん征圧月間」

9月24日~30日「結核予防週間」

10月「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」

当イベントは、上記強調期間に合わせ開催し、今年で6回目となります。山形県にお住いの皆様が健康で元気に日々過ごせるよう健康情報を発信いたします。

山形交響楽団

メンバーによる
ファミリーアンサンブル
コンサート

山形テルサ テルサホール
14:00~15:30

金管楽器・弦楽器の各アンサンブルコンサート。
山響ファンのみならず親子で楽しめるコンサートです。
モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」など、
皆さんご存知の名曲をお話を交えて演奏いただきます。

~健康啓発ブースのご紹介(予定)~

山形市保健センター 11:00~14:00

- ・山形県健康福祉部…「健康に関する紙芝居」
- ・山形県看護協会・日本精神科看護協会山形支部
……………「ハンドマッサージ」
「血管年齢測定」・「体組成測定」
「アルコールパッチテスト」
- ・山形県栄養士会……「栄養相談コーナー」
- ・山形県喫煙問題研究会「禁煙に関するセミナー」
- ・トップロード………「各種体力測定コーナー」
- ・当法人……………「血圧測定」「骨密度測定」

(敬称略)

※変更等があった場合は、ホームページやフェイスブック等でお知らせいたします。
また、予約制ではありますが、「地産地消弁当付き」健康ミコセミナーも開催いたします。
スローフードや地産地消などをテーマに、浅倉かおり氏からご講演をいただきます。

★県内のゆるキャラも かけつけてくれます!!

今年「やまがた受動喫煙防止推進大使」に任命されたゆるキャラの中から、

・きてけ3君 ・はながたべにちゃん

・めがみちゃん ・たがつき・はたつき

当日かけつけてくれます。是非、会いに来てくださいね。

★パスラボ山形ワイヴァンス トークショー

山形のプロバスケットチーム「パスラボ山形ワイヴァンス」の選手たちによるトークショーも予定しております。

プロスポーツ選手として体調管理は重要です。その秘訣などをお話しいたします。

◆9月24日～30日は『結核予防週間』です

『結核』と聞くと、過去の病気と思いがちですよね…。

しかし、現在でも※1日に56人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている、我が国の主要な感染症です。山形県の罹患率は、全国に比べると低い状況にあります。厚生労働省の調べによりますと、平成25年度は131名が発病しております。

また、日本の結核の状況は、合併症を伴う高齢患者の増加、感染症のある結核患者の受診・診断の遅れ、若年層での外国人患者割合の増加、自治体別罹患率格差など、複雑化し、多くの問題を抱えています。

『結核予防週間』は、厚生労働省、結核予防会、都道府県等が主催となり、結核撲滅のために、より多くの方々に結核の予防知識を深めていただく啓発活動の強調週間です。

当法人では、この期間である9月27日(日)に山形テルサをメイン会場に健康イベント「みんなで広げよう! 健康の輪2015」を開催いたします。(詳細は3ページをご覧ください)

楽しく健康について学べる内容になっておりますので、ぜひ会場に足を運んで頂き、ご自分の健康について見直すきっかけにして頂きたいと思っております。

※厚生労働省「平成25年人口動態統計の概況」より



2020年の
東京オリンピックまでに
結核低まん延国
(罹患率10万対10以下)の
仲間入りが目標です!

9月は『がん征圧月間』です!!

2015年度 がん征圧スローガン

『健康が自慢のあなたもがん検診』



がんによる死亡者数は年々増え続け、※1年間約36万人の方が命を落としています。日本対がん協会と日本医師会では、がんに対する正しい知識とがん検診受診率向上を広くアピールするため、9月を「がん征圧月間」と位置づけ、全国で運動を展開しており、当法人も月間通しての啓発運動を行う他、9月27日(日)に山形市において※2普

及啓発イベントを開催するなど、県民の皆様へ「がん征圧」を呼び掛けてまいります。

がんを防ぐためには、禁煙や食生活の改善などの一次予防、検診による早期発見、早期治療による二次予防が大切です。日本人の2人に1人が生涯に一度はがんを患い、3人に1人ががんで亡くなるいま、この機会に、がんについて向き合ってみませんか。

※1 厚生労働省「平成26年人口動態統計(概数)」より
※2 詳細は P3をご覧ください。

『リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015鶴岡』開催!!

山形県では初の開催となる標記イベントが、去る8月22日(土)～23日(日)に鶴岡公園疎林広場において開催されました。



リレー・フォー・ライフとは、がん患者さんやご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティ活動です。

イベントでは、仲間と共に広場を歩き、日が暮れるとがんで亡くなった方や闘っている方への思いがこもったルミナリエに灯がともされ、がん征圧に向けて心をつなげました。

また、術後者の会である山形まめの会からも会員が参加し、克服者として希望のメッセージを贈りました。



厚生労働省 宿泊型新保健指導試行事業

～スマート・ライフ・ステイ～

地域資源を活かした “楽しく効果的な保健指導”

地元観光資源を活用して糖尿病予備群等を対象とした宿泊型新保健指導プログラムをモデル地区で試行する新たな事業が、厚生労働省事業として実施されています。

本年度は、全国で採択された16民間団体と7自治体で実施されており、平成28年度にはその効果検証を踏まえ、今後の生活習慣病予防対策への活用を推進していく予定となっています。

東北では唯一上市市が採択され、観光物産協会、上山温泉旅館組合等を主体とした観光部分と、やまがた健康推進機構が主体となる保健指導部分とで構成された実施プログラムを基に、7月から8月にかけて県内・外企業および市民等を対象とした1グループ約10人、4回の宿泊プログラムを実施しました。終了後、6か月間、

指導スタッフから継続的な支援の提供を行います。

宿泊プログラムを終えて、自然や観光資源、健康ウォーキングから得られるリラクゼーション効果や、非日常の中での仲間やスタッフとの触れ合いを通じ、自分の生活をじっくりと見つめ直し生活習慣改善への意欲が高まるというグループダイナミクスの効果が大きい内容であると実感しているところです。試行事業を終え効果検証が行われますが、その後も効果的な事業として運営していくよう連携を図っていきます。



上市市宿泊型新保健指導 1泊2日コース

1日目

- AM
 - 旅館・ホテル集合
 - オリエンテーション
 - 観光紹介
 - 自己紹介、メディカルチェック
- PM
 - …市内 武家屋敷へ移動…
 - 寺子屋講座
バランス弁当試食
保健師・管理栄養士からの講義・実習
 - …宿泊場所に戻る…
 - 健康運動指導士からの運動実習
 - グループワーク 目標設定
 - 個別面談による内容の整理
(チェックイン・入浴等フリータイム)
 - 夕食
料理長からメニューについて説明
管理栄養士からのアドバイス
 - リラクゼーションヨガ(眠りへの誘い)
 - 就眠前、セルフモニタリング

2日目

- 朝
 - セルフモニタリング
 - 早朝ウォーキング
 - 血液検査
 - 朝食
- PM
 - 〈フリータイム〉
 - …蔵王坊平高原へ移動…
 - 気候性地形療法
「クアオルト健康ウォーキング」
 - 蔵王高原レストランでバランスランチ試食
景色を見ながらティータイム
 - 個別面談 目標等の整理
 - グループワーク
情報交換とこれからの意欲向上
 - 修了・団結式
 - …宿泊場所へ移動、解散…

※県外企業は観光プラン豊富な2泊3日を提供

※クアオルトとは、ドイツ語で「健康保養地」を指す言葉。

上山では、先進ドイツに倣い、医学的根拠に基づくウォーキングに、食・温泉等を結びつけ「上山型温泉クアオルト事業」を展開している。市民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を目的とした、全国に先駆けた事業である。

【広報媒体物をご活用ください!!】

当法人では、がんや生活習慣病、結核などの疾病予防に関する広報媒体物を整備しており、健康まつりや健康教育などへ無償で貸し出しを行っております。

今回は、新たに整備しました2種類の媒体物をご紹介します。

喫煙による
病気モデル



肺モデル

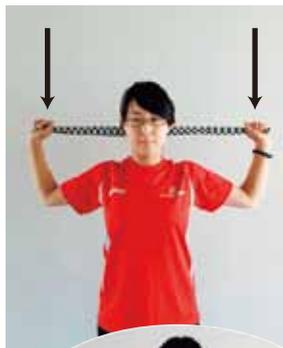
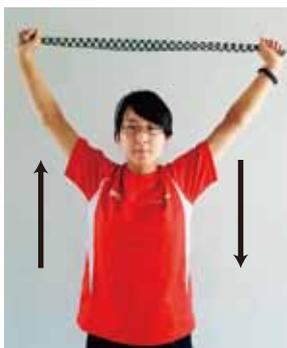


他にも各種媒体物を整備しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ先) 公益財団法人やまがた健康推進機構
山形検診センター 総務係
TEL.023-688-8333

簡単ストレッチで、健康元気な体づくり

「運動の秋」到来！あつ～い夏を過ぎ、涼しくなると何となく体を動かしたくなりますよね～！
ただ、疲れが出やすいこの季節は、張り切り過ぎるとケガをするなんて可能性も…。
まずは体をほぐして、動きやすい体づくりはじめてみませんか？



肩甲骨を中央に寄せる
イメージで、
「▽」部分を意識する!



肩甲骨ほぐし♪

- ① タオルの両端をしっかりと持つ
- ② ピンとはった状態のまま大きく背伸びする
- ③ タオルが頭の後ろに来るようにゆっくりと肘を曲げていく

〈ポイント〉

- ・あごが出ないようにする
- ・腰がそらないようにする

ぐ～んっ!



肩甲骨まわりの筋肉が固くなると、首・肩こりの原因になったり、体全体のゆがみや不調に繋がりがやすくなります。深呼吸と合わせてゆっくりと、ひとつの動作を3～5秒を目安に、1日に何度か繰り返し行うのがお勧めです☆

旬の食材でおいしく健康レシピ 秋



たっぷり

「きのこのこのオムレツ」

この時季は、夏の疲れが残る「季節の変わり目」でもあります。栄養価の高い旬の食材でおいしく健康に過ごしましょう!

【材料4人分】

まいたけ……………150g
 しめじ……………170g
 エリンギ……………2本
 玉ねぎ……………1コ
 サラダ油……………大さじ1
 卵……………4コ
 牛乳……………30cc
 塩・コショウ……………少々

エネルギー ……149kcal
 塩分 ………………0.5g
 野菜 ………………155g
 (1人分)

【作り方】

- ①まいたけ、しめじ、エリンギは食べやすい大きさにさいて、オーブントースターで10分ほど加熱する。玉ねぎは薄くスライスする。卵は溶きほぐし、牛乳を混ぜておく。
- ②フライパンを加熱し、サラダ油をひき玉ねぎを炒める。透き通ったところへ、卵液を流し入れ、まいたけ、しめじ、エリンギを上から並べる。
- ③ふたをして、弱火でじっくり中心まで火を通す。八等分して皿に盛る。



きのこ類は、食物繊維やミネラルが豊富なうえに低カロリーな食材です

ほかにも

秋の旬レシピ



ぎぼうの生姜焼き



れんこんサラダ
ゆずみそドレッシング



黄菊の生春巻き

こちらのレシピはホームページに順次アップされます。

ぜひご覧ください!

Q 健康っていいね

URL→<http://www.yamagata-yobou.jp>



公益財団法人
やまがた健康推進機構

年に一度は健康診断を受けましょう!

健康に関するお問い合わせは、
お近くの検診センターに
ご連絡ください。

庄内検診センター



酒田市東町一丁目 23-1
TEL.0234-26-1882 FAX.0234-26-2786



最上検診センター



新庄市大手町 2-49
TEL.0233-23-3411 FAX.0233-23-3413



酒田市

新庄市

山形市

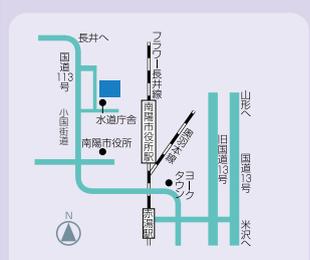
南陽市

米沢市

南陽検診センター



南陽市三間通 466-5
TEL.0238-43-6303 FAX.0238-43-6972



米沢検診センター



米沢市西大通一丁目 5-66
TEL.0238-21-8811 FAX.0238-21-8812



山形検診センター



山形市蔵王成沢字向久保田 2220
TEL.023-688-6511 FAX.023-688-2766

